

## Les ateliers culinaires de Tim Lipouz

Cuisine naturelle et saine  
26 rue Jean Savidan 22300 Lannion  
02 56 39 62 01 / 06 26 39 49 67  
timlipouz@outlook.fr

Le dimanche 1er avril 2018

### Plus de végétaux dans mon assiette !

Faut-il arrêter de manger de la viande ? Faut-il continuer d'en manger ? Là n'est pas la question ! Avant d'en arriver à cette dichotomie, il y a beaucoup d'étapes intermédiaire tout aussi efficaces. Introduire plus de végétaux au quotidien dans mon assiette, partir à la découverte de saveurs et de couleurs en intégrant progressivement de nouveaux aliments, voilà qui sonne déjà plus excitant ! Varier son alimentation, consommer plus de graines (céréales, légumineuses, oléagineuses...), plus de légumes, de fruits, d'algues et peu à peu diminuer la part de produits animaux, c'est davantage du ressort de tout à chacun-e. Concrètement comment s'y prendre ? Comment mettre en application toutes ces belles théories ? Comment passer du tableau nutritionnel à la prise en charge de sa propre santé ? Rien ne se fait du jour au lendemain, on ne change pas ses habitudes en un clin d'œil. Rencontrer des personnes qui suivent un tel processus de changement alimentaire, se documenter, feuilleter des livres de cuisine ou d'alimentation, se rendre à des cours de cuisine ou à des stages... Tous les moyens sont bons et plus ils seront nombreux, plus les chances de succès seront importantes ! On peut lorsque l'on va faire ses courses au magasin ou au marché se laisser tenter par 1 nouveau produit qui nous inspire, puis le passer à la casserole, le préparer de diverses manières jusqu'à en avoir une vraie expérience. Par exemple je me sent attiré par les lentilles mais je ne sais pas vraiment comment les préparer... Alors je peux en acheter 1 kg (vertes, corail, blonde... c'est pas le choix qui manque !) et en préparer tous les jours de différentes manières, puis échanger avec des amis sur leur recettes à partir de lentilles. Un exemple parmi tant d'autres. Au cours de cet atelier nous allons donc insister sur ce point clé : se lancer dans une démarche de changement, laisser de côté certaines vieilles habitudes et se tourner vers de nouvelles, un programme réjouissant !

### Rouleau de printemps aux crudités et tofu fumé (pour 8 rouleaux)

#### Ingrédients :

- \* 8 feuilles de riz
- \* 400g de crudités (chou, carotte, betterave...)
- \* 300g de tofu
- \* quelques feuilles de coriandre/persil/menthe
- \* quelques graines germées
- \* le jus d'un citron
- \* 4 c. à s. d'huile de colza
- \* 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- \* 2 c. à s. de sauce soja (tamari ou shoyu) et 2 c. à s. de sucre rapadura pour la sauce

#### Étapes :

1 - Râper les crudités à la machine ou manuellement et mélanger avec la vinaigrette à base du jus de citron, de la moutarde, de l'huile et une pincée de sel. Bien mélanger !

- 2 – Couper le tofu en bâtonnets, faire frire dans une poêle avec de l'huile (un peu) jusqu'à ce que toutes les faces soient dorées.
- 3 – Sortir les feuilles de riz et remplir un saladier avec de l'eau tiède (elles absorberont mieux l'eau si elle est à bonne température, c à d 37°). Une à une tremper les feuilles de riz dans l'eau puis les poser sur une planche à découper. Ne les tremper pas plusieurs à la fois, elles risqueraient de coller entre elles.
- 4 – Disposer sur la partie basse de la feuille (la + proche de vous), en laissant de la place sur les côtés, les ingrédients en commençant par les légumes, 1 bâtonnet ou 2 de tofu, les graines germées puis les herbes aromatiques.
- 5 – Pour finir on enroule le tout soigneusement, on replie d'abord le bas de la feuille par-dessus la garniture et tout en la maintenant fermement on replie les côtés et on enroule le tout pour former un rouleau. Servir accompagné de la sauce soja + le sucre rapadura + de l'eau (délayer jusqu'à disparition des cristaux de sucre).

**Conseil :** Les feuilles de riz du commerce sont importés du Vietnam (savoir-faire très exigeant et spécifique) et elles deviennent cassantes en vieillissant et en séchant : à utiliser rapidement donc !

### **Falafels aux algues (pour 4 personnes)**

#### Ingrédients :

- \* 120g de pois chiches secs
- \* 4 c. à c. de tahin (purée de sésame)
- \* 4 c. à c. d'herbes fraîches ou sèches ou d'algues déshydratées
- \* 1 c. à c. de sel fin (sauf le tahin est déjà salé ou que les algues le sont)
- \* 4 c. à s. d'huile d'olive
- \* 1 c. à c. de graines de cumin moulues (facultatif)
- \* 1 c. à c. de graines de sésame (facultatif)

#### Étapes :

- 1 – Laisser tremper les pois chiches pendant 24h au minimum. Changer l'eau au moins 1 fois, cela élimine des déchets azotés (purine) et l'acide phytique.
- 2 – Au terme des 24h, égoutter les pois chiches et faire sécher sur un plateau entre 2 feuilles de papier absorbant ou un torchon. **L'important est qu'ils soient parfaitement secs pour l'étape suivante !**
- 3 – Ensuite les broyer soit au robot-mixeur soit au moulin à râper avec la grille à petits trous. On souhaite obtenir une texture granuleuse, pas 1 purée ou une farine.
- 4 – Mélanger à présent les pois chiches broyés avec les autres ingrédients : la cuillère de tahin, le sel, les herbes, le cumin. Le mélange obtenu doit être pâteux sans coller trop au doigt de façon à former des boulettes solidaires qui vont se tenir à la cuisson.
- 6 – Former les boulettes à l'aide de vos mains, de cuillères ou l'idéal est une cuillère libanaise à falafels spéciale avec la forme de palet. On doit s'assurer qu'elles seront parfaitement compactes pour rester en forme.
- 7 – Cuire dans 1 casserole ou 1 poêle à fond épais dans un fond d'huile, ne remplissez pas d'huile comme dans une friteuse, au besoin on retourne le falafel pour qu'il cuise uniformément des 2 côtés. Retourner régulièrement pour s'assurer que la cuisson est homogène, on arrête quand les 2 faces sont juste à peine brunies. On attend pas que ça brûle !
- 8 – Servir chaud, encore croustillant à l'extérieur et tendre à l'intérieur, accompagné de sarrasin décortiqué aux graines de tournesol puis d'un curry de légumes de saison avec de la crème coco. Les plus gourmands n'y résisteront pas...

**Economie :** Le trempage des pois chiches pendant 24h les rend vraiment plus digestes et nous dispense de les cuire longtemps.

### **Sarrasin décortiqué et graines de tournesol (pour 4 personnes)**

#### Ingrédients :

- \* 400 à 500g de sarrasin décortiqué (50g à 60g/pers)
- \* 1 pincée de sel
- \* 4 c. à s. de graines de tournesol
- \* 1 c. à s. d'huile végétale

#### Étapes :

- 1 – Faire griller les graines de sarrasin décortiquées à sec pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles brunissent (la couleur est l'indicateur plus que la durée). Réaliser l'opération à feu moyen.
- 2 – Faire chauffer 2 vol. d'eau (pour 1 vol. de sarrasin) et verser sur les graines quand elles ont changé de couleur. Verser avec grande précaution pour ne pas vous brûler, à l'aide d'un bouilloire ou d'un verre doseur avec un manche.
- 3 – Verser la pincée de sel, les graines de tournesol et laisser cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes.
- 4 – Si arrivée au terme de la cuisson, cela vous semble trop sec et que les graines de sarrasin sont trop fermes, ajouter un verre d'eau.
- 6 – Quand toute l'eau a été absorbé et que les graines vous semblent cuites, couper sous le feu et laisser reposer 10 minutes avec couvercle.
- 7 – Le sarrasin va finir de gonfler tranquillement et sera normalement dissociable comme de la semoule de couscous.
- 8 – Avant de servir, dans la casserole rajouter de l'huile (1 c. à s. par personne) et égrainer comme la semoule.
- 9 – Servir encore chaud et à l'aide d'un moule ou d'un cercle à pâtisserie, donnez lui une forme qui rendra l'assiette harmonieuse.

### **Compote de pommes-abricots secs (pour 8 pers. ou +)**

#### Ingrédients :

- \* 1 kg de pommes bio épluchées et évidées
- \* 100 g d'abricots secs (fonctionne aussi avec des dattes)
- \* 50 g de purée d'amande blanche
- \* 1 1/2 c. à c. de vanille
- \* 1 petite pincée de sel
- \* 50 g d'amandes effilées légèrement toastées